6炒めもの 7葉菜 8根菜 メニューを手動調理するときの

加熱時間一覧表

様子を見ながら加熱時間を調節します。
●印はラップまたはふたをします。

レンジ調理

（あたため、解凍あたため メニュー、冷凍した野菜は15ページ、酒は41ページ、牛乳は16ページ、ゆで野菜のコツは21ページを参照してください。）

	メニュー名	オート調理	調理のコツ	おおいの有無	手動調理の目安（レンジ600W）分量	加熱時間
葉菜	ほうれん草 小松菜・春菊	7 葉菜	太い茎には切り目を入れ、葉先と根元を交互にする。 加熱後、冷水にとってアク抜き、色どめをする。	●	200g	2分10秒～2分30秒
	白菜・もやし キャベツ		白菜は葉先と根元を交互にする。 加熱後、ざるにあげて水気をきる。			
花・果菜	なす	7 葉菜	用途に合わせて切り、塩水につけてアク抜きをする。 加熱後、冷水にとって色どめをする。	●	200g	2分30秒～3分
	カリフラワー ブロッコリー		小房に分ける。 ブロッコリーは加熱後、冷水にとって色どめをする。			
	グリーンアスパラガス		はかまをはずし、穂先と根元を交互にする。			
	さやいんげん さやえんどう		筋を取る。 加熱後、さっと冷水をかけて色どめをする。		200g	2分30秒～3分
	とうもろこし	7 葉菜 強	皮をラップ代わりにするときは、ひげを取り除く。		300g(1本)	5～6分
	かぼちゃ		大きさをそろえて切る。		200g	3分～3分30秒
根菜	にんじん さつまいも さといも	8 根菜 弱	皮をむいたさといもは、塩もみして水で洗い、ぬめりを取る。	●	200g	約4分
	ごぼう れんこん	8 根菜	ごぼう、れんこんは酢水につけ、アク抜きしてから酢をふりかけて加熱する。			
	じゃがいも 大根		じゃがいも丸ごと1・2個を加熱したときは、加熱後、そのまましばらく置きます。さいの目切りは 弱 で。		150g 300g	約4分 6～7分
炒めもの	焼きそば 牛肉とピーマンの細切り炒め 豚肉とキャベツの辛みそ炒め 八宝菜 鶏肉ときのこの中華炒め	6 炒めもの	58、59ページ参照	●	標準量	8～9分

オーブン調理

● 手動調理での付属品は丸皿を使用します。
ただし、トーストは回転台のみを使用します。

※市販の料理ブックのオーブンメニューや市販の生地を使うときは、この料理編の類似したメニューの温度と時間を参考にして、手動で様子を見ながら焼いてください。

	メニュー名	オート調理	手動調理の目安 標準分量	加熱方法	加熱時間 予熱あり	予熱なし	記載ページ
軽食・お総菜	トースト	13トースト	2枚	トースター・グリル	9～10分		42
	マカロニグラタン	12 グラタン	2皿	オーブン 210℃	約22分	20～25分	46
お菓子・パン	型抜きクッキー 絞り出しクッキー	11 クッキー	丸皿1枚分	オーブン 170℃	約26分	22～28分	49
	デコレーションケーキ （スポンジケーキ）	10 ケーキ	直径15cm	オーブン 150℃	34～40分	36～42分	50
			直径18・21cm	オーブン 150℃	38～44分	38～46分	
	かんたんパン	3 かんたんパン	各8個分	オーブン 160℃	24～28分	26～30分	53
	レーズンパン セサミパン						54
	かぼちゃパン グラハムパン チョコチップめろんパン		各1個分				55

レンジの便利な使いかた

●食品は保存状態や種類によって加熱時間が多少異なります。様子を見ながら加熱してください。

お酒のあたため

お酒はコップまたは徳利に入れて レンジ600W であたためます。
130mL（徳利1本） 約50秒
180mL（コップ1杯または徳利1本） 1分～1分10秒

〔ひとくちメモ〕
- 徳利であたためるときは、くびれた部分より1cmほど下まで入れます。
- びん詰めのお酒は、必ず栓を抜いてからあたためます。

湯せん

とかしバター

バター（40g）を耐熱容器に入れ レンジ200W 1分30秒～2分 加熱します。
トースト用のぬりバターにするときは レンジ100W を使い 1分30秒～2分 加熱してやわらかくします。

とかしチョコレート

チョコレート（50g）を細かく砕いて耐熱容器に入れ、途中かき混ぜながら レンジ200W 4～5分 加熱します。

- バターやチョコレート、煮干しは、レンジ600W で加熱すると、飛び散ったり、こげたりすることがあります。

乾燥

湿った塩、固まった砂糖

塩、砂糖（各100g）はそれぞれ皿に広げ レンジ600W 1～2分 ずつ加熱すればもとのサラサラ状態になります。

煮干しでカルシウムふりかけ

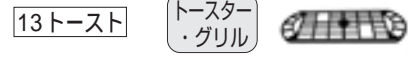
煮干し（100g）は内臓を取って皿に広げ レンジ200W 4～5分 途中かき混ぜながら加熱します。
冷めてからクッキングカッターかミキサーにかけ、塩（少々）で味をつけます。

インスタント食品

＊電子レンジでの使いかたが指示してあるときは、その指示を目安に加熱してください。
＊加熱時間は、高周波出力600Wの目安時間です。 （1mL＝1cc）

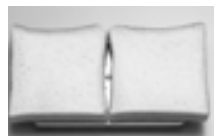
種類	作りかたとコツ	加熱時間
発泡スチロールや袋入り ラーメン・ヌードルなど	カップまたは袋から出して別の容器に移します。 水の量はめんが水面から出ないように400～500mLを入れて図のようにラップをします。 （破裂防止のため1cmくらいあける） ●調味料はメーカーの指示に従って加えます ●容器は、めんが水面から出ない大きさのものを使います。 ●加熱後、よくかき混ぜます。	カップめん（標準量） レンジ600W 5～6分 袋入りラーメン レンジ600W 6～7分
アルミパックのレトルト食品 カレー・丼ものの具など	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、ラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●おかゆなどは、加熱後しばらくおくとやわらかくなります。 ※いかやえび、丸ごとのマッシュルームやきくらげなどが入っているもの、カレーなどとろみのあるものは、飛び散ることがあります。（丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除き、加熱後加えます。）	あたため
真空パック食品 ご飯ものなど	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、よくほぐしてからラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●パックのまま加熱するときはメーカーの指示に従い、穴をあけたり一部シールをはがしたりしてから レンジ600W で加熱します。 ●加熱時間は、メーカーの指示時間を目安にして様子を見ながら加熱します。 ※市販のおにぎりをあたためるときは、12ページを参照します。	あたため または 1 ごはん

軽食&お総菜
―スナック―

トースト

13トースト　トースター・グリル

加熱時間の目安　約8分10秒
カロリー（1枚分）約170kcal

材料（2枚分）
食パン（1枚1.5〜3cm厚さのもの）……2枚

作りかた
回転台の中央に寄せて食パンを並べ 13トースト で焼きます。

〔ひとくちメモ〕
- 加熱室の大きさがオーブントースターより広いので、時間が多めにかかります。
- 市販のロールパンや菓子パン（2〜4個）を焼くときは包装をはずし、回転台に並べ トースター・グリル 3〜5分 焼きます。

トーストのコツ

●一度に焼ける分量は1〜2枚

●パンの置きかたは

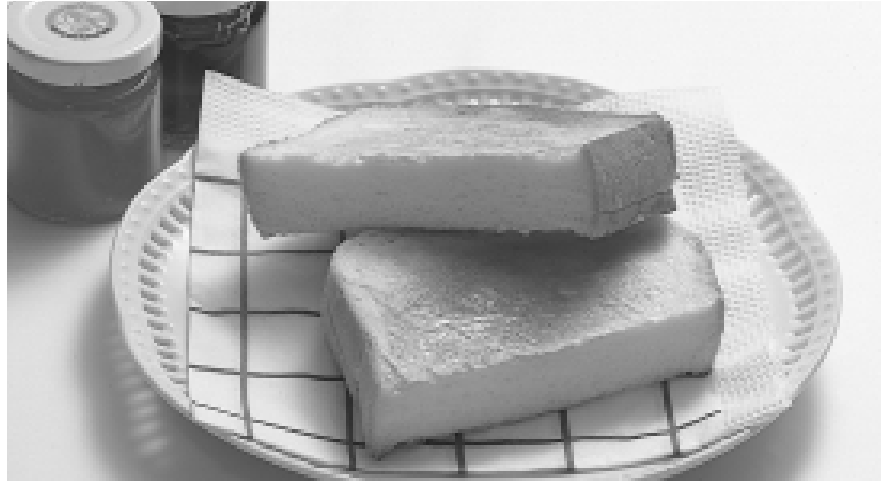
1枚のときは、片方に寄せて置きます。

フランスパンなど小形のパンは、円周に置きます。山形パンは交互になるように置きます。

●裏返しは不要
上下ヒーターで、表と裏を同時に焼きます。（回転台の構造上、表と裏の焼け具合はやや違います。）

●焼きが足りなかったときは
トースター・グリル で様子を見ながら焼きます。
13トースト のコツは、23ページも合わせて参照します。

●焼き上がったらすぐ取り出す

⚠注意
バター、ジャム等を多量に塗ったパンを焼かない。
（発火する恐れ）
ベーコンエッグ

レンジ 200W　2分〜2分30秒
カロリー　約110kcal

材料（1個分）
卵……1個
ベーコン（1cm角切り）……1/3枚
玉ねぎ（薄切り）……少々

作りかた
玉ねぎを器に敷き、卵を割り入れて卵黄を竹串で2〜3か所つき刺し、卵黄膜に穴を開けてベーコンを散らします。おおいをして レンジ200W 2分〜2分30秒 加熱します。

〔ひとくちメモ〕
- ゆでたほうれん草（20g）を敷いて巣ごもり卵にしてもよいでしょう。

⚠注意
卵を レンジ600W で加熱すると破裂します。
必ず レンジ200W で加熱してください。
ときほぐさない卵を、卵だけで加熱すると破裂しますので、他の材料と組み合わせて加熱してください。また、加熱直後、卵黄を竹串などでつき刺さないでください。
- レンジ200W でも、加熱しすぎると破裂することがあります。

ピザ

オーブン　予熱　200℃　18〜22分
（予熱時間約8分）

カロリー　約750kcal

材料（直径18〜20cmのもの1枚分）
市販のピザクラスト（ピザの台）……1枚
ピザソース（市販のもの）……適量
Ⓐ
- 玉ねぎ（薄切り）……1/4個弱（約40g）
- ベーコン（たんざく切り）……30g
- サラミソーセージ（薄切り）……4枚
- ピーマン（輪切り）……1個
- マッシュルーム缶（スライス）……小1/2缶（約25g）

スタッフドオリーブ（薄切り）……3個
ナチュラルチーズ（ピザ用）……50g
塩、こしょう……各少々

作りかた
❶ 丸皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷いてピザクラストをのせます、ピザソースをぬり、Ⓐを並べて軽く塩、こしょうをし、チーズとオリーブを全体に散らします。
❷ オーブン（1度押し）予熱 にし、200℃ にして、焼き時間 18〜22分 セットしてスタートします。
❸ 予熱終了音が鳴ったら①を入れて焼きます。

〔ひとくちメモ〕
- 冷凍ピザや冷蔵ピザは様子を見ながら加熱します。

―野菜―

焼きいも

オーブン（予熱なし）　250℃　48〜58分

カロリー（1本分）　約310kcal

材料
さつまいも（1本約250gのもの）…2〜4本

材料・作りかた
さつまいもは丸皿に並べ オーブン（2度押し）250℃ 48〜58分 焼きます。

〔ひとくちメモ〕
- じゃがいも（1個130〜150gのもの・2〜4個）も同様にして焼き、ベークドポテトに。

葉菜、根菜のコツ

●料理に合わせた下ごしらえを
葉・果花菜類の根の太いものには、十文字の切り目を入れたり、房になっているものは小房に分けます。
根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさのものを選びます。

●材料に合ったアク抜きを
加熱前に、水、薄い塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。

●水気をきらずにラップでぴったり包む

●21ページの 7葉菜 8根菜 のコツも参照してください。

イタリアンサラダ

7葉菜　8根菜　レンジ

加熱時間の目安　約9分
カロリー（1人分）約400kcal

材料（4人分）
さやいんげん……200g
じゃがいも……大2個（約400g）
サラミソーセージ（薄切り）……12枚
プロセスチーズ……60g
スタッフドオリーブ（薄切り）……12個
Ⓐ
- アンチョビー（みじん切り）……8枚
- 玉ねぎ（みじん切り）……1/4個（約50g）
- パセリ（みじん切り）……大さじ1
- レモン汁……大さじ1
- こしょう……少々

オリーブオイル……カップ1/2
レモン（くし形切り）……適量

作りかた
❶ さやいんげんはへたを取り、長いものは半分に切ってラップで包み 7葉菜 で加熱してざるにとります。
❷ じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包み 8根菜 で加熱します。熱いうちに皮をむき、厚さ1cmの半月切りにします。
❸ プロセスチーズは1cm角のさいの目切りにします。
❹ ボールに Ⓐを入れ、かき混ぜながらオリーブオイルを加えてドレッシングを作ります。
❺ 材料すべてを④のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾ります。

◇◇◇◇◇ *お好みで* ◇◇◇◇◇
オリーブオイルを使ったドレッシングでヘルシーに

オリーブオイル（大さじ3）、酢（大さじ2）、塩（小さじ2/3）、砂糖、こしょう（各少々）をよく混ぜて作ります。

さといもの含め煮

レンジ 600W　約8分
レンジ 200W　約30分
（リレー加熱）
カロリー（1人分）約90kcal

材料（4人分）
さといも……500g
Ⓐ
- だし汁……カップ2 1/4
- しょう油、砂糖……各大さじ3
- 塩……小さじ1/2

作りかた
❶ さといもはひと口大に切り、塩（分量外）でよくもみ、水で洗ってぬめりを取ります。
❷ 容器に①と合わせたⒶを入れて落としぶたとふたをし、レンジ 600W 約8分、レンジ 200W 約30分 リレー加熱し、かき混ぜます。

〔ひとくちメモ〕
- さといもの代わりに、かぼちゃを使ってかぼちゃの含め煮にしてもよいでしょう。

煮もののコツ

（リレー加熱の使いかたは27ページ参照）

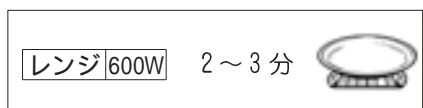
●大きくて深めの容器で
ふきこぼれないようにします。
市販の煮込容器を使うと便利です。

●煮汁は多めにする
煮汁から材料が出て、脱水したり、こげたりしないようにします。

●落としぶたをする
煮汁が全体にゆきわたるようにします。
落としぶたがないときは、平皿やオーブンシートを丸形に切って十文字の切り目を入れたものを使います。

●加熱後はしばらく置く
味をなじませます。

ー肉ー

ウインナーソーセージのベーコン巻き

レンジ600W　2～3分

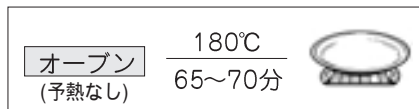
カロリー（1個分）　約120kcal

材料（12個分）
ベーコン(半分に切る)……6枚(約100g)
ウインナーソーセージ…6本(約100g)

作りかた
❶ ウインナーソーセージは切り目を入れるか、フォークや竹串で穴をあけ、半分に切ります。
❷ ウインナーソーセージをベーコンで巻き、楊枝で止めて皿に並べ レンジ600W 2～3分 加熱します。

〔ひとくちメモ〕
- ウインナーソーセージの代わりにチーズやさやいんげんなどを使ってもよいでしょう。

焼き豚

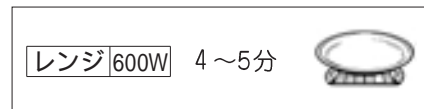
オーブン(予熱なし)　180℃　65～70分

カロリー　約1270kcal

材料
豚肩ロース肉(かたまり)……約500g
Ⓐ しょうが(みじん切り)……1かけ
長ねぎ(みじん切り)……$\frac{1}{2}$本
しょうゆ、酒……各大さじ4
砂糖、赤みそ……各大さじ$\frac{1}{2}$

作りかた
❶ 豚肉は木綿製のたこ糸でしばって形をととのえ、Ⓐと一緒にポリ袋に入れ、冷蔵室で半日以上おきます。

❷ 丸皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、サラダ油(分量外)をぬってから、汁気をきった①をのせ オーブン (2度押し) 180℃ 65～70分 焼きます。
❸ たこ糸を取って薄く切り、器に盛りつけます。

〔ひとくちメモ〕
- 豚肉は直径5～7cmのものを使います。

蒸し鶏のねぎみそあえ

レンジ600W　4～5分

カロリー（1人分）　約170kcal

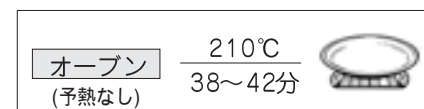
材料(4人分)
鶏むね肉(1枚約250gのもの)……1枚
Ⓐ 酒……大さじ1
しょうが汁……少々
Ⓑ みそ……大さじ1$\frac{1}{2}$
砂糖……大さじ1弱
みりん……大さじ$\frac{1}{2}$
酢……大さじ1
長ねぎ(みじん切り)……大さじ1$\frac{1}{2}$
しらがねぎ、あさつき(小口切り)……各適量

作りかた
❶ 鶏肉は皮にフォークや竹串で穴をあけ、肉の厚い部分にかくし包丁を入れて塩、こしょうをし、深めの皿に入れ、Ⓐをふりかけ5～10分おきます。

❷ ①の皮を下にして軽くラップをし レンジ600W 4～5分 加熱してそのまま蒸らし、冷めてから細かくさきます。
❸ 容器に合わせたⒷを入れ、レンジ200W 約1分 加熱し、ねぎのみじん切りを加えて混ぜ、蒸し鶏をあえ、しらがねぎを敷いた容器に盛り、あさつきをのせます。

ー魚介ー

鮭のホイル焼き

オーブン(予熱なし)　210℃　38～42分

カロリー（1個分）　約200kcal

材料(4個分)
生鮭(1切れ約80gのもの)……4切れ
大正えび(尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る)……4尾
生しいたけ……4枚
玉ねぎ(薄切り)……大1個(約200g)
レモン(薄切り)……4枚
バター(5mm角に切る)……40g
塩、こしょう、レモン汁……各少々

作りかた
❶ 鮭は軽く塩、こしょうをしてレモン汁をふりかけ、しばらくおきます。
❷ 25×25cmの大きさに切ったアルミホイル4枚に薄くバター(分量外)をぬります。
❸ ②に玉ねぎを等分にのせ、①、えび、しいたけをそれぞれ入れ、塩、こしょうをしてレモン汁をふり、上にレモンをのせ、バターを散らします。
❹ アルミホイルの口を閉じて丸皿に並べ オーブン (2度押し) 210℃ 38～42分 焼きます。

いかの三種盛り

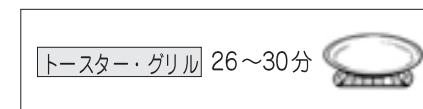
PAM解凍 4さしみ　レンジ

加熱時間の目安　約6分30秒

材料(4人分)
冷凍いか……300g
〈真砂あえ〉
たらこまたは明太子……$\frac{1}{2}$腹(約50g)
酒……少々
〈うにあえ〉
練りうに……大さじ1
卵黄……$\frac{1}{2}$個分
酒……少々
〈木の芽あえ〉
白みそ……大さじ1
砂糖、だし汁……各小さじ1
酒……少々
木の芽(みじん切り)……4枚

作りかた
❶ いかはラップなどの包装をはずして発泡スチロールのトレーにのせ PAM解凍 4さしみ で解凍します。
❷ ①をサッと洗って水気をふき、糸づくりにして3等分します。
それぞれ、合わせた衣であえます。

〔ひとくちメモ〕
- 衣のかたさは酒、だし汁で加減します。
- PAM解凍 のコツは19ページを参照します。
- 加熱が足りないときは、レンジ100W で様子を見ながら加熱します。

ぶりの照り焼き

トースター・グリル　26～30分

カロリー（1切れ分）　約270kcal

材料(4切れ分)
ぶりの切り身(1切れ約100gのもの)・4切れ
Ⓐ しょうゆ……カップ$\frac{1}{4}$
みりん……カップ$\frac{1}{4}$

作りかた
❶ ぶりの切り身は、Ⓐのつけ汁に約30分ほどつけておきます。
❷ 丸皿にアルミホイルを敷き、サラダ油(分量外)をぬってから①を並べ、トースター・グリル 26～30分 焼きます。

〔ひとくちメモ〕
- まぐろやさわらなどの切身（各1切れ・約100gのもの・各4切れ）も、約30分ほどたれにつけてから、同様にして焼くことができます。
- さんまやあじなど、一尾の魚は焼けません。
- 鮭の切身や塩鮭はきれいに焼けません。

—グラタン—

マカロニグラタン

12 グラタン　オーブン（予熱なし）

加熱時間の目安（2皿分）約27分
カロリー（1人分）　約500kcal

材料（4人分）

マカロニ ……………………………… 80g
Ⓐ
- 鶏もも肉（1cm角切り）……………100g
- 大正えび（尾と殻を取り、背わたを取って半分に切る）………… 8尾（約100g）
- 玉ねぎ（薄切り）………½個（約100g）
- マッシュルーム缶（スライス）……………………… 小1缶（約50g）
- バター ……………………………… 25g
- 塩、こしょう …………………… 各少々

ホワイトソース …………………… カップ3
ナチュラルチーズ（ピザ用または粉チーズを適量）…………………………………… 80g

作りかた

❶ マカロニはゆでてざるにあげ、サラダ油（分量外）をまぶします。
❷ 深めの耐熱容器にⒶを入れ レンジ600W 約6分 加熱し、マカロニと合わせます。
❸ ②にホワイトソースの半量を加えてあえます。
❹ バター（分量外）をぬったグラタン皿に③を分け入れ、残りのホワイトソースを全体にかけて、上にチーズを散らします。
❺ ④を丸皿に並べ、12 グラタン で焼きます。
❻ 残りも同様にして焼きます。

〔ひとくちメモ〕
- 焼く前に冷めてしまったら レンジ600W で人肌くらいにあたためてから焼きます。

ホワイトソース

作りかた

❶ 深めの容器に小麦粉とバターを入れ レンジ600W で加熱して泡立て器でよく混ぜます。
❷ 牛乳を少しずつ加えながらのばし レンジ600W で途中かき混ぜながら加熱します。

分量		カップ1	カップ2	カップ3
材料	牛乳	カップ1	カップ2	カップ3
	小麦粉（薄力粉）	20g	30g	40g
	バター	30g	40g	50g
	塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
作りかた	❶ 小麦粉、バターを加熱 レンジ600W	約1分10秒	約1分40秒	約2分
	❷ 牛乳を加えて加熱 レンジ600W	4〜5分	6〜8分	11〜12分

⚠ 注意

具によっては飛び散ることがあります。
いかを使うときは全体に切れ目を入れ、マッシュルームは切ったものを使ってください。

冷凍グラタン

オーブン（予熱なし）　210℃　35〜40分

材料（2人分）

市販の冷凍グラタン（1個・約250gくらいのもの）……………………………………… 2皿

作りかた

冷凍グラタンを丸皿に並べ、オーブン（2度押し）210℃ 35〜40分 焼きます。

〔ひとくちメモ〕
- ソースがふきこぼれることがあります。アルミケースのふちを折り上げて加熱するとふきこぼれが防げます。

グラタンのコツ

●分量は
一度に1〜3人分まで焼けます。

●容器は
グラタン皿を使います。

●焼くときの皿の置きかたは
容器によっては3皿が入らないものがあります。

●具の状態によって 焼き色が違う
ホワイトソースのかたさやチーズによって焼き色が異なります。焼きが足りなかった時は オーブン（2度押し）210℃ で様子を見ながら、さらに焼きます。

●仕上がり調節は
焼き色を濃いめにしたいときは 強 に、薄めにしたいときは 弱 にします。

●冷凍グラタンは
オーブン（2度押し）210℃ で様子を見ながら焼きます。

—米・卵—

ご飯（炊飯）

レンジ600W　約10分
レンジ200W　25〜30分
（リレー加熱）

カロリー（1人分）　約260kcal

材料（4人分）

米 ……………………… カップ2（320g）
水 …………………………… 440〜480mL

（1mL＝1cc）

作りかた

❶ 米は洗い、ざるにあげて水気をきり、容器に入れ、分量の水を加えてふたをし、約1時間つけて吸水させます。
❷ レンジ600W 約10分、レンジ200W 25〜30分 リレー加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らします。

ご飯のコツ

（リレー加熱の使いかたは27ページ参照）

●大きくて深めの容器で
ふきこぼれないようにします。市販の煮込容器を使うと便利です。

●必ず吸水を
加熱する前に分量の水に1時間ほどつけ、充分吸水させます。

●水の量と加熱時間（1mL＝1cc）

米の量	水の量	加熱時間 レンジ600W → レンジ200W（リレー加熱）
カップ1（160g）	240〜260mL	レンジ600W（約7分）→ レンジ200W（約23分）（リレー加熱）
カップ3（480g）	640〜700mL	レンジ600W（約12分）→ レンジ200W（約38分）（リレー加熱）

赤飯（おこわ）

レンジ600W　約15分

カロリー（1人分）　約310kcal

材料（4人分）

もち米 ………………… カップ2（320g）
ゆでささげ（乾燥豆約40g）………… 約80g
ささげのゆで汁
水 ……… 280〜320mL
ごま塩 ……………………………… 少々

（1mL＝1cc）

作りかた

❶ もち米は洗い、ざるにあげて水気をきり、容器に入れて分量の水を加え、約1時間つけておきます。
❷ ささげを加えてかき混ぜ、ふたをして レンジ600W 約15分 セットしてスタートし、残り時間4〜5分でかき混ぜ、再び加熱してかき混ぜます。
❸ 器に盛り、ごま塩を添えます。

〔ひとくちメモ〕
- ささげの量は好みで加減します。
- 赤飯の色の濃淡は、ささげのゆで汁の量で加減します。

いり卵

レンジ600W　40秒〜1分

カロリー　約90kcal

材料（1個分）

卵 …………………………………… 1個
Ⓐ
- 砂糖 ……………………… 小さじ½
- 塩 …………………………… 少々

作りかた

❶ 耐熱コップに卵を割り入れ、Ⓐを加えて箸でよくかき混ぜます。
❷ レンジ600W 40秒〜1分 加熱しますが、途中ふくらんできたら手早くかき混ぜ、再び加熱します。

茶わん蒸し

オーブン（予熱なし）　150℃　36〜42分

カロリー（1人分）　約80kcal

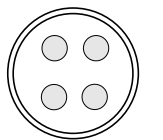
材料（4人分）

卵液
卵 ……………………… 2個（約100mL）
Ⓐ
- だし汁 ……………………… 350mL
- しょうゆ、塩 ………… 各小さじ½
- みりん ……………………… 小さじ1

鶏肉（そぎ切り）………………………… 約40g
酒 ………………………………………… 少々
えび（殻つき）……………… 小4尾（約40g）
かまぼこ（薄切り）……………………… 8枚
干ししいたけ（もどして石づきを取り、そぎ切り）………………………………… 2枚（8切れ）
ゆでぎんなん ……………………… 8個
三つ葉 ……………………………… 適量

（1mL＝1cc）

作りかた

❶ ボールで卵をよくときほぐし、Ⓐを加えて混ぜ、裏ごしします。
❷ 鶏肉は酒をふりかけておきます。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取ります。
❸ 容器に②を入れてラップまたはふたをして レンジ200W 2分30秒〜3分 加熱します。
❹ 茶わん蒸し容器に③、かまぼこ、しいたけ、ぎんなんを入れ、①を4等分してそそぎ入れ、共ぶたをします。
❺ ④を丸皿の周囲に等間隔に間をあけて並べ オーブン（2度押し）150℃ 36〜42分 加熱し、加熱後、加熱室から出して約5分ほど蒸らし、三つ葉をのせます。

お菓子・パン

チーズチップス

レンジ600W　4～5分

カロリー　約340kcal

材料

スライスチーズ（4等分する）……… 3枚

Ⓐ 白ごま、黒ごま、パプリカ、青のり粉、ドライパセリ、スライスアーモンド、荒びきブラックペッパー、カレー粉、桜えびなど………… 各少々

作りかた

❶ チーズにⒶの中から好みのものを選んでのせます。

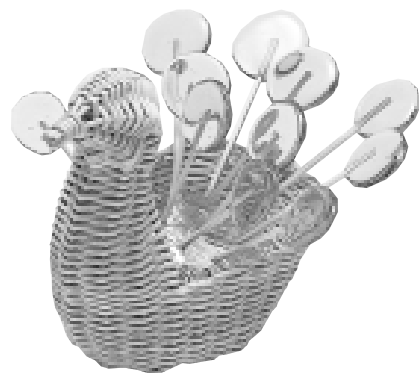
❷ 丸皿にオーブンシートを敷き、①のチーズを、間隔をあけて円周上に並べ レンジ600W 4～5分 途中様子を見ながら加熱します。

〔ひとくちメモ〕

- 型抜きで工夫をするときれいです。
- チーズの種類によっては上手に仕上がらないことがあります。
- 続けて加熱するときは加熱時間を少なめにします。

もちをやわらかくするコツ

パックや包装をはずし、水にくぐらせてから加熱します。

とくに固い切りもちや丸形もちの場合は、水をはった深めの皿に入れて加熱します。

べっこうあめ

レンジ600W　2～3分

カロリー　約150kcal

材料

砂糖 ……………………………… 大さじ4

水 ………………………………… 大さじ1

作りかた

❶ まな板にアルミホイルの表を上にして広げます。

❷ 小さめの耐熱容器に砂糖と水を入れて レンジ600W 2～3分 加熱し、少し黄色に色づいたら取り出します。

❸ 熱いうちに②をアルミホイルの上に好みの大きさに流し、楊枝をつけます。冷めたらアルミホイルからはがして取ります。

スティックパイ

オーブン（予熱なし）　200℃ 20～24分

カロリー　約200kcal

材料

冷凍パイシート（10～15分間室温で解凍する）……………………………… 100g

シナモンシュガー …………………… 適量

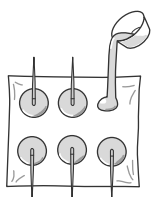
作りかた

❶ 軽く打ち粉をした、のし台にのせ、めん棒で3mmの厚さにのばし、たんざくに切って、ねじります。

❷ 丸皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、①を並べ オーブン（2度押し） 200℃ 20～24分 焼きます。

❸ 熱いうちにシナモンシュガーをかけます。

〔ひとくちメモ〕

- シナモンシュガーは作りかた①でふりかけてから、焼いてもよいでしょう。

切りもち・市販のパックもち

レンジ600W　40秒～1分

いそべ巻き

カロリー（1切れ）　約120kcal

材料・作りかた

もち1切れ（約50g）は割りじょうゆ、または生じょうゆを少量入れた皿にのせ レンジ600W 50秒～1分 加熱します。すぐにのりを巻きます。

大福もち

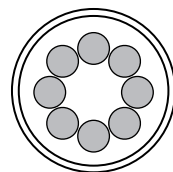
カロリー（1個分）　約160kcal

材料・作りかた

もち1切れ（約50g）は片栗粉を敷いた皿にのせ レンジ600W 40秒～1分 加熱します。

ふくらんだもちの上にひと口大に丸めたあんをのせて包み込みます。

プリン

オーブン（予熱なし）　150℃ 32～38分

カロリー（1個分）　約140kcal

材料（直径6cm・高さ5cmのアルミ製プリン型8個分）

〈カラメルソース〉

Ⓐ 砂糖 ………………………… 60g
　水 ………………………… 大さじ2

水 ……………………………… 大さじ1

〈卵液〉

Ⓑ 牛乳 ……………………… カップ2
　砂糖 ………………………… 80g

卵（ときほぐす） ……………………… 4個

バニラエッセンス ………………… 少々

作りかた

❶ 耐熱容器にⒶを入れ レンジ600W 4～5分 様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加えます。（このとき、ソースが飛び散りますので注意してください）

❷ 型にバター（分量外）をぬり、①を小さじ1ずつ入れます。

❸ 容器にⒷを合わせて入れ レンジ600W 約2分 加熱し、かき混ぜて砂糖をとかします。

卵と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加え、②の型に流し入れます。

❹ 丸皿の中央に寄せて並べ、オーブン（2度押し） 150℃ 32～38分 焼きます。

あら熱がとれたら冷蔵室で冷やします。

―クッキーいろいろ―

11クッキー（予熱なし）　 オーブン

型抜きクッキー

加熱時間の目安　約26分

カロリー　約970kcal

材料（丸皿1枚分）

小麦粉（薄力粉）………………………… 110g

バター（室温にもどす）………………… 50g

砂糖 ……………………………………… 40g

卵（ときほぐす） …………………………½個

バニラエッセンス …………………… 少々

作りかた

❶ バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、砂糖を加えて、さらによく混ぜます。

❷ 卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えます。

❸ 小麦粉をふるいながら加え、木しゃもじでさっくりと混ぜます。ひとつにまとめてラップで包み、冷蔵室で約1時間休ませます。

❹ 生地をラップの間にはさみ、めん棒で5mmの厚さにのばします。

❺ 上のラップをはずし、直径3cmの型で抜き、アルミホイルを敷いた丸皿に並べ、11クッキー で焼きます。

〔ひとくちメモ〕

- ハンドミキサーがない場合は泡立て器を使います。

- 市販の生地を使うときは生地の種類により、焼けかたが違うので、途中で様子を見ながら焼きます。

絞り出しクッキー

加熱時間の目安　約26分

カロリー　約870kcal

材料（丸皿1枚分）

小麦粉（薄力粉）……………………… 90g

バター（室温にもどす）……………… 50g

砂糖 …………………………………… 30g

卵（ときほぐす）…………………… 大さじ2

バニラエッセンス ………………… 少々

ドライフルーツ（小さく切ったもの）…… 適量

作りかた

❶ 型抜きクッキー作りかた①～③の要領で生地を作り、菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れます。

❷ 丸皿にアルミホイルを敷いて①を絞り出し、上にドライフルーツを飾り 11クッキー で焼きます。

クッキーのコツ

●小麦粉を混ぜるとき
切るようにさっくりと混ぜ、練らないようにします。

●生地がベタつくときは
ラップで包み、冷蔵室でしばらく冷やしてから作ります。
打ち粉を多く使うと粉っぽくなり、口当りが悪くなります。

●生地の大きさや厚みはそろえて
大きさや厚みが違うと、焼き上がりにむらができます。

●焼き上がったらすぐ取り出す
そのまま加熱室に置くと、余熱でこげすぎることがあります。

●焼きが足りなかったときは
オーブン（2度押し） 170℃ で様子を見ながら焼きます。

●生地の保存は
冷蔵室で1週間、冷凍室で1か月くらいもちます。ラップに包んで保存しておきます。

●市販の生地を使うときは
生地の種類により焼けかたが違うので、40ページの加熱時間一覧表を参考に手動で様子を見ながら焼きます。

デコレーションケーキ（スポンジケーキ）

10ケーキ（予熱なし） レンジ／オーブン

加熱時間の目安　約40分
カロリー　約1040kcal

材料（直径18cmの金属製ケーキ型1個分）

- 小麦粉（薄力粉）…… 90g
- 砂糖 …… 90g
- 卵（卵黄と卵白に分ける）…… 3個
- バニラエッセンス …… 少々
- Ⓐ 牛乳（室温にもどす）…… 小さじ2
- Ⓐ バター …… 15g
- ホイップクリーム …… 適量
- くだもの、アーモンド …… 各適量

作りかた

❶ 型にバター（分量外）をぬって硫酸紙（ケーキ用型紙）を底と側面にぴったりと敷きます。Ⓐを合わせ［レンジ200W］［約1分10秒］加熱して溶かします。
（直径18cmの場合、その他は右表を参照します。）

❷ ボールに卵白を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てます。
（別立て法）

❸ 卵黄を加えてさらによく泡立ててからバニラエッセンスを加えます。

❹ 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじで練らないように、さっくりと混ぜ、Ⓐを加えて手早く混ぜます。

❺ 一気に型に流し入れ、型をトントンと軽く落として空気を抜き、丸皿にのせ［10ケーキ］で焼きます。

❻ 型ごと10～20cmの高さから落として焼き縮みを防ぎ、型から取り出して硫酸紙をはがします。充分に冷まし、クリームやくだものなどで飾ります。

共立て法の作りかた

❷ ボールに卵を割り入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てます。砂糖を加え、もったりするまで泡立てて（生地で「の」の字が書ける）からバニラエッセンスを加えます。作りかた④から同様にします。

ケーキのコツ

●直径15～21cmのケーキが作れます。

材料＼大きさ		直径15cm	直径21cm
小麦粉（薄力粉）		50g	120g
砂糖		50g	120g
卵		2個	4個
バター		10g	20g
牛乳		大さじ1/2	大さじ1
作りかた	❶	約1分	約1分30秒
作りかた	❺	10ケーキ	
加熱時間の目安		約37分	約44分

●加熱室が熱いときは
［オーブン］［トースター・グリル］［13トースト］使用後で、加熱室が熱いと焼き色が濃いめになります。

●ケーキの型は
底は取りはずしができ、側面は止め金などのないフラットなものを使います。表面にフッ素やシリコンが施されている型では上手に仕上がらないことがあります。手動調理で焼いてください。（40ページ参照）

●卵やボールはあたためると
泡立ちやすくなります。

●卵白の泡立ては充分に
泡立ての目安は、泡立て器かハンドミキサーで生地を持ち上げた跡がピンとツノが立ったようになるまでです。

●良好な仕上がりは
きめがそろってふくらみがよい。

●焼きがたりなかったときは
［オーブン］（2度押し）［140℃］で様子を見ながら焼きます。

スポンジケーキ作りのポイント

断面				
状況	●ふくらみが悪い ●全体にきめ（目）がつまっている ●固くしまっている	●ふくらみが悪い ●ぼそぼそしている ●きめがあらく、粉がダマになって残っている	●表面に目立つシワがある ●全体にきめがあらい ●中央部が沈む	●部分的に目のつまったところがある ●ふくらみやきめにむらがある
原因	●卵の泡立てかたが足りない ●粉やバターを入れた後に混ぜすぎて、卵の泡がつぶれた（切るように混ぜる） ●生地を長時間放置した ●砂糖の量が少なかった	●小麦粉の混ぜかたが足りない ●小麦粉をふるっていない	●きちんと空気抜きをしていない ●ボールに残っている泡の消えた生地を、型の中央に入れた（端の方へ入れる） ●小麦粉の量が少なかった ●粉やバターを入れた後に混ぜすぎて卵の泡がつぶれた（切るように混ぜる）	●溶かしバターが均一に混ざっていない（バターが熱いうちに混ぜること）

チーズケーキ

 オーブン（予熱なし）　140℃　56～62分

カロリー　約1500kcal

材料（直径18cmの金属製ケーキ型1個分）

- クリームチーズ …… 200g
- バター …… 30g
- 卵（卵黄と卵白に分ける）…… 2個
- 粉砂糖 …… 50g
- 小麦粉（薄力粉）…… 25g
- 生クリーム（室温にもどす）…… 30mL
- レモン（皮はおろし、汁と混ぜる）…… 大さじ1弱

（1mL＝1cc）

作りかた

❶ 型にバター（分量外）をぬって硫酸紙（ケーキ用型紙）を底と側面にぴったりと敷きます。

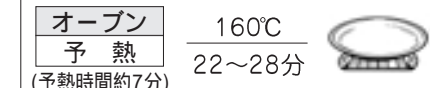
❷ ボールにクリームチーズを入れ［レンジ200W］［約2分］途中かき混ぜながらクリーム状になるまで加熱し、卵黄を加えて木しゃもじでよく混ぜます。

❸ バターは容器に入れ［レンジ100W］［約1分］加熱してやわらかくしたものを②に練り込み、粉砂糖1/2量と小麦粉を合わせてふるい入れ、ダマにならないように混ぜ、生クリームとレモンを加えます。

❹ 別のボールに卵白を入れて、軽く泡立て、残りの粉砂糖を入れ、ツノが立つまで泡立て、③に2回に分けて加え、さっくりと混ぜます。

❺ ④を型に入れ、型を軽く落として表面を平らにし、丸皿にのせて［オーブン］（2度押し）［140℃］［56～62分］焼きます。あら熱がとれたら型に入れたまま冷蔵室で冷やして型からはずします。

マドレーヌ

 オーブン　予熱（予熱時間約7分）　160℃　22～28分

カロリー（1個分）約210kcal

材料（直径10cmの金属製マドレーヌ型5個分）

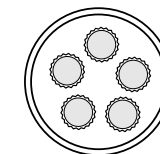
- Ⓐ 小麦粉（薄力粉）…… 70g
- Ⓐ ベーキングパウダー …… 小さじ1/3
- 砂糖 …… 60g
- バター …… 60g
- 卵（ときほぐす）…… 1 1/2個
- Ⓑ レモン汁 …… 小さじ2
- Ⓑ レモンの皮（すりおろす）…… 1/3個分

作りかた

❶ 型にバター（分量外）をぬって型紙を敷きます。

❷ バターは容器に入れ［レンジ200W］［2～3分］加熱します。

❸ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立て、砂糖を加え、もったりするまで泡立てます。Ⓑを加えて混ぜ、Ⓐをふるい入れ木しゃもじで練らないように混ぜ、②を加えて手早く混ぜます。

❹ ③を型に分け入れ、丸皿に並べておきます。

❺ ［オーブン］（1度押し）で［予熱］にし、［160℃］にして、焼き時間［22～28分］セットしてスタートします。予熱終了音が鳴ったら④を入れて焼きます。

〔ひとくちメモ〕
- とかしバターはあたたかいものを使います。

バターロール（ロールパン）

オーブン	150℃
予　熱	18～22分
(予熱時間約5分)	

カロリー（1個分）約150kcal

材料（6個分）

Ⓐ
- 小麦粉（強力粉）………………… 150g
- 砂糖 ……………… 大さじ2強（約20g）
- 塩 ………………… 小さじ1/2弱（約2g）

ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの）
……………………… 小さじ1（約2.5g）

Ⓑ
- ぬるま湯（約40℃）……… 20～30mL
- 卵（ときほぐす）……… 1/3個（約25mL）
- 牛乳（室温にもどす）…………… 50mL

バター（室温にもどす）……………… 25g

〈つやだし用卵〉
- 卵 …………………………………… 1/2個
- 塩 ………………………………… ひとつまみ

（1mL＝1cc）

作りかた

❶ ボールに Ⓐ とドライイーストをふるい入れ、Ⓑを加えて手で軽く混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにします。

❷ 生地がベトつかなくなり、ボールからくるんと離れるようになるまでよくこねます。

❸ 台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸めます。

❹ バター（分量外）を薄くぬったボールに入れ、霧を吹き、ラップか固く絞ったぬれぶきんをかけます。
丸皿にのせて オーブン （2度押し） 40℃ （発酵） 50～70分 発酵させます。

❺ 生地が2～2.5倍に発酵したら指に小麦粉をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残れば発酵は充分です。

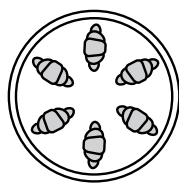
❻ ボールをふせて生地を取り出し、手で軽く押して中のガスを抜きます。

❼ 生地をスケッパー（または包丁）で6個（1個約46g）に切り分けます。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなります。

❽ 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸めます。

❾ 丸めた生地をのし台に並べ、固く絞ったぬれぶきんをかけて生地の温度が下がらないようにして約20分休ませます。（ベンチタイム）

❿ 生地を手のひらにはさみ、すり合わせるようにしながら円すい形にし、さらにめん棒で細長い三角形にのばします。

⓫ 三角形の底辺からクルクルと巻き、バター（分量外）を薄くぬった丸皿に巻き終りを下にして放射状に並べます。

⓬ 生地に霧を吹き、 オーブン （2度押し） 40℃ （発酵） 25～35分 生地が2～2.5倍になるまで発酵し、表面につやだし用卵を薄く、ていねいにぬります。

⓭ オーブン （1度押し） 予熱 にし、 150℃ にして、焼き時間 18～22分 セットしてスタートします。予熱終了音が鳴ったら⓬を入れて焼きます。

〔ひとくちメモ〕
- 作りかた①の材料を全部もちつき機に入れ、8～10分練ると生地が簡単に作れます。この場合、ぬるま湯は20～25℃まで冷まして使います。

バターロールのコツ

●牛乳は室温にもどして
冷蔵室から出したての冷たいものを使うと、ふくらみが悪くなります。

●こね上げた生地の温度
25～27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします。

●発酵の仕上がり具合は
イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足のときは、様子を見ながら時間を追加してください。

●生地が乾燥しないように
固く絞ったふきんをかけたり、霧を吹いたり湿り気をあたえます。表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。

●生地の扱いはていねいに
手のひらで軽く扱います。ちぎったり、形が悪くやり直したりすると、生地がいたんでふくらみが悪くなります。

●つやだし用卵は薄く、ていねいに
なでるようにして表面にぬります。たっぷりぬると丸皿に流れ落ち、パンの底がこげてしまいます。

●発酵しすぎたパン生地は
きれいにふくらみません。ピザや揚げパンにするとよいでしょう。

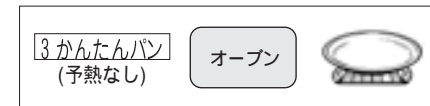
●パンをおいしく保存するには
あら熱がとれたらポリ袋に入れておきます。すぐ食べないときは1個ずつラップで包み、冷凍室で保存します。
食べる時はラップをはずし1個あたり レンジ 600W 20～30秒 加熱します。

パン生地作り

レンジで 発酵 PAM発酵

加熱室をヒーターであたためずに生地を直接、ソフトな電波（高周波）で加熱して発酵させるので、手軽に短時間でパン作りが楽しめます。

3 かんたんパン （予熱なし）

オーブン

レンジで発酵
かんたんパン（シンプルパン）

加熱時間の目安　約29分
カロリー（1個分）約80kcal

材料（8個分）

Ⓐ
- 小麦粉（強力粉）………………… 150g
- 砂糖 ………………… 大さじ1（約9g）
- 塩 ……………… 小さじ1/3（約1.6g）

ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの）
……………………… 小さじ1（約2.5g）
水……………………………… 90～100mL
バター ………………… 大さじ1（約13g）

（1mL＝1cc）

作りかた

❶ ポリ袋にⒶとドライイーストを入れて混ぜ合わせます。

❷ バターを容器に入れ レンジ 600W 約30秒 加熱して溶かし、水を加えます。

❸ ②を①に入れてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせます。

❹ 10分間充分にこねます。この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができます。

❺ ④の生地を2～3cmの厚さに整えて丸皿の中央にのせ PAM発酵 （レンジ） 8～14分 一次発酵させます。

❻ のし台に少し打ち粉（強力粉）をして、生地を袋から取り出します。

❼ 生地を軽く押して中のガスを抜き、スケッパーまたは包丁で8個（1個約33g）に切り分けます。

❽ 生地を手のひらで丸めてオーブンシートを敷いた丸皿の円周に（写真参照）並べます。

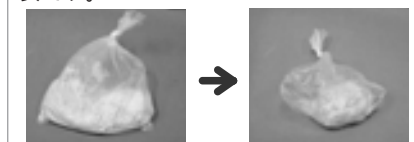
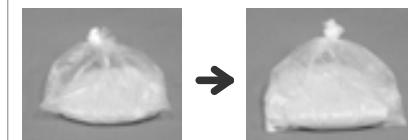
❾ 生地に霧を吹き PAM発酵 （レンジ） 8～12分 二次発酵させます。

❿ 発酵が終わったらそのまま 3 かんたんパン で焼きます。

かんたんパンのコツ

●1回の分量は
表示の分量です。手軽にかんたんに、短時間で作れる最適分量です。

●使えるポリ袋は
25×35cmほどの大きさで、電子レンジで使える半透明の袋が適していますが、透明なポリ袋でもよいでしょう。穴のあいていないことを確認してから使いましょう。

●こね上げの目安は
粉のかたまりがなくなり、粘り気が出て、ガムのように伸びるようになって、生地が袋から離れて1つになるのが目安です。

●発酵の仕上がり目安は
室温やイーストの種類によって多少違ってきます。一次発酵は生地が網目状になり1.2～1.5倍になるのが目安です。

一次発酵

二次発酵は生地が1.5倍くらいになるのが目安です。

二次発酵

●発酵の時間は
季節や室温、テーブルプレートの冷え具合によって違います。
一次発酵は8～14分発酵させ、二次発酵で調節します。

	ふくらみが小さい	ふくらみが大きい
二次発酵	12～20分	5～7分

●生地が乾燥しないように
分割や成形のときは固く絞ったぬれぶきんをかけたり、ポリ袋に入れ、二次発酵のときは霧を吹きます。

●生地の丸め（成形）かたは
なめらかな面を表にして切り口を中にかくすように丸め、裏側の開いている部分を指でつまんで閉じます。

●パンの表面につやを出したいときは
焼く直前に、生地の表面に塩少々を加えた溶き卵を薄くぬります。

●焼きが足りなかったときは
オーブン （2度押し） 160℃ で様子を見ながら焼きます。

かんたんパン生地を使って ●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●

レンジで
発酵
PAM発酵

蒸し器がいらない

蒸しまんじゅう

かんたん肉まん

レンジ 200W　5～6分

カロリー（1個分）　約150kcal

材料（6個分）
かんたんパンの生地
（材料・作りかたは53ページ参照）…… 1回分
冷凍シューマイ（室温にもどしておく）…… 6個

作りかた
❶ かんたんパン 作りかた ①～⑦を参照して生地を作り、一次発酵、ガス抜きをし、6個(1個約45g)に切り分けて丸めます。
❷ 生地を丸くのばしてシューマイを包み、口をしっかり止めます。
❸ 深めの皿に2個を並べて霧を吹き、ラップをします。
❹ 丸皿の中央に置き レンジ 200W 5～6分 加熱します。加熱後はすぐにラップをはずし、残りも同様に加熱します。

〔ひとくちメモ〕
●まんじゅうの閉じ口はしっかり止めます。
●シューマイを冷凍のミートボールなどにかえてもよいでしょう。

素材がポイント

小さなパン

3かんたんパン（予熱なし）　オーブン

レーズンパン

カロリー（1個分）約90kcal

材料（8個分）
かんたんパンの生地
（材料・作りかたは53ページ参照）… 1回分
レーズン ……………………………… 30g
グラニュー糖 ………………………… 適量

作りかた
❶ かんたんパン 作りかた ①～④を参照して生地を作り、こねあがった生地にレーズンを加えてよく混ぜます。
❷ かんたんパン 作りかた ⑤～⑧を参照して一次発酵、ガス抜き、分割をして生地を丸めます。生地をキッチンバサミで十字の切り込みを入れ、切り口にグラニュー糖をかけます。

❸ かんたんパン 作りかた ⑨⑩を参照して二次発酵して焼き上げます。

〔ひとくちメモ〕
● レーズンをくるみや小麦胚芽などに替えてもよいでしょう。

セサミパン

カロリー（1個分）約100kcal

材料（8個分）
かんたんパンの生地
（材料・作りかたは53ページ参照）… 1回分
黒ごま ………………………………… 20g

作りかた
❶ かんたんパン 作りかた ①～④を参照して生地を作り、こねあがった生地にごまを加えてよく混ぜます。
❷ かんたんパン 作りかた ⑤～⑧を参照して一次発酵、ガス抜き、分割をして生地を丸めます。
❸ 生地の表面に強力粉をまぶし、生地の真上に箸などの細い棒を置き下へ強めに押します。オーブンシートを敷いた丸皿に並べます。

❹ かんたんパン 作りかた ⑨⑩を参照して二次発酵して焼き上げます。

大きさがポイント

大きなパン

かぼちゃパン

カロリー（1/8切れ）約90kcal

材料（1個分）
Ⓐ 小麦粉（強力粉）…………………… 150g
Ⓐ 砂糖 ………………… 大さじ1(約9g)
Ⓐ 塩 ……………… 小さじ1/3(約1.6g)
ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの）
…………………… 小さじ1(約2.5g)
水 …………………………… 50～70mL
バター ……………… 大さじ1(約13g)
かぼちゃ ……………………………… 100g

（1mL=1cc）

作りかた
❶ かぼちゃの皮をむき、3cm角に切りラップで包み 7葉菜 強 で加熱します。
❷ ①のかぼちゃをフォークなどでつぶし、あら熱を取ります。
❸ 53ページのかんたんパン 作りかた ①～④を参照し、かぼちゃを加えて袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせ、10分間こねます。
❹ かんたんパン 作りかた ⑤を参照して一次発酵させ、ひとつに丸めてガス抜きし、中心を押してくぼませます。
❺ オーブンシートを敷いた丸皿の中央に生地を置いて霧を吹き、PAM発酵（レンジ） 8～12分 二次発酵させます。
❻ かみそりまたは包丁で切れ目を8本入れ、へたの部分をはさみで切ります。

❼ かんたんパン作りかた ⑩の要領で、3かんたんパン で焼きます。

〔ひとくちメモ〕
● 加える水の分量は、かぼちゃがやわらかいときは少なめに、ホクホクしたかぼちゃの場合は多めにして、生地のかたさを調節します。

3かんたんパン（予熱なし）　オーブン

グラハムパン

カロリー（1/8切れ）約80kcal

材料（1個分）
Ⓐ 小麦粉（強力粉）…………………… 120g
Ⓐ 全粒粉（あらびき）………………… 30g
Ⓐ 砂糖 ……………… 小さじ1(約3g)
Ⓐ 塩 ……………… 小さじ1/3(約1.6g)
ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの）
…………………… 小さじ1(約2.5g)
水 …………………………… 90～100mL
バター ……………… 大さじ1(約13g)

（1mL=1cc）

作りかた
❶ 53ページのかんたんパン 作りかた ①～⑥を参照して生地を作り、一次発酵させ、ガス抜きをしながらひとつに丸めます。
❷ 丸めた生地を楕円形に伸ばし、縦1/3ずつ内側に折り込み、さらに縦二つ折にして合わせ目をしっかり閉じます。
❸ オーブンシートを敷いた丸皿の中央に生地を置いて、霧を吹き、PAM発酵（レンジ） 8～12分 二次発酵させます。
❹ ③の生地に霧をふいて表面を湿らせ、全粒粉(分量外)をふりかけます。
❺ 生地の中心にかみそりまたは包丁で切れ目を1本入れます。

❻ かんたんパン 作りかた ⑩の要領で 3かんたんパン で焼きます。

〔めろんパンのひとくちメモ〕
● めろんパンのすじにそって、パン切りナイフで小分けに切ると食べやすいでしょう。
● 焼き色を付けたくない場合には、残り時間10分くらいで上に12cm角に切ったアルミホイルをかぶせるとよいでしょう。

チョコチップめろんパン

カロリー（1/8切れ）約220kcal

材料（1個分）
かんたんパンの生地
（材料・作りかたは53ページ参照）… 1回分
型抜きクッキーの生地
（材料・作りかたは49ページ参照）… 丸皿1枚分
チョコチップ ………………………… 20g
グラニュー糖 ………………………… 適量

（1mL=1cc）

作りかた
❶ 型抜きクッキー 作りかた ①～②を参照して生地を作ります。
❷ 型抜きクッキー 作りかた ③で小麦粉を加えてひとまとめにしたら、チョコチップを加えて混ぜ、ラップで包み、冷蔵室で休ませます。
❸ かんたんパン 作りかた ①～⑤ を参照して一次発酵させます。
❹ 生地を発酵させている間に②のクッキー生地をラップの間にはさみ、直径約20cmにのばして片面にグラニュー糖をまぶし、手で押さえて生地に密着させます。

❺ ③のパン生地を袋から取り出しガス抜きしながらひとつにまとめます。

❻ ⑤のパン生地に④のクッキー生地をグラニュー糖の面を上にしてかぶせ、底を写真のように折り込みます。

❼ オーブンシートを敷いた丸皿の中央に生地を置き PAM発酵（レンジ） 8～12分 二次発酵させます。
❽ カードまたはパレットナイフで生地を押さえ付けるようにして、すじをつけます。
❾ 3かんたんパン で焼きます。

ヨーグルト作り

健康食のヨーグルトは、おなかの調子をよくする活性菌がいっぱい。食べきりサイズの手作りヨーグルトはいつも新鮮です。

ヨーグルト

PAM発酵（レンジ） 110〜130分

仕上がり調節 やや弱

カロリー　約330kcal

材料（4人分）

牛乳（脂肪分3.0%以上のもの）‥ 500mL
ヨーグルト（市販のプレーンタイプのもの）‥‥ 50〜100g
（1mL=1cc）

作りかた

❶ 使用するふたつきの耐熱性の容器は熱湯で殺菌し、乾かしておきます。

❷ 容器に牛乳を入れ、ふたをして レンジ600W 7〜9分 加熱し、約80℃ぐらいまであたためます。

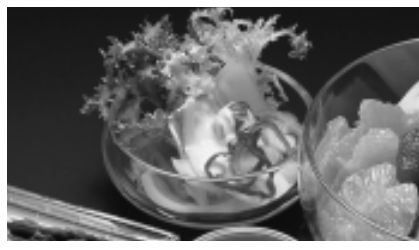
❸ 人肌ぐらいまで冷ました牛乳にヨーグルトを加え、かたまりが残らないようにスプーンなどでよく混ぜます。

❹ ふたをして PAM発酵（レンジ） やや弱 約90分 発酵させます。

❺ 終了音が鳴ったら再び PAM発酵（レンジ） やや弱 20〜40分 牛乳が好みのかたさに固まるまで発酵させます。

❻ 加熱が終ったら、あら熱をとり、冷蔵室で冷やします。

〔ひとくちメモ〕

•お好みでジャムや果物を加えたり、カレーやタンドリーチキンなどに加えてもよいでしょう。

ヨーグルトソース

材料（4人分）

手作りヨーグルト ‥‥‥ 大さじ2
クリームチーズ ‥‥‥ 40g
マヨネーズ ‥‥‥ 大さじ1
塩 ‥‥‥ 適量

材料を混ぜ合わせ、お好みで塩を加え、サラダなどに。

カスピ海ヨーグルトを作る場合は

材料と作りかたはヨーグルト を参照します。種菌（スターター）として市販のプレーンヨーグルトの代わりに、カスピ海ヨーグルトを使い PAM発酵（レンジ） 弱 で発酵させます。発酵時間は3〜6時間です。（種菌の状態や室温によって発酵時間を加減してください。）

ヨーグルト作りのコツ

●１回の分量は
牛乳の分量は500mLです。500mL以外の分量では加熱時間や発酵時間の調節が必要です。

●容器はふたつきの耐熱性のものを
使う直前に熱湯で殺菌をして、乾かしてから使います。スプーンやカップなども清潔なものを使います。

●使用する牛乳は
新鮮な普通牛乳で脂肪分3.0%以上のものを使います。低脂肪乳を使うと水っぽくなってしまいます。高温殺菌（120〜140℃表示）した牛乳でも80℃ぐらいにあたためてから使ってください。乳酸菌は60℃以上になると死んでしまいます。ヨーグルトを加えるときの牛乳の温度に注意してください。

●種菌（スターター）は
•市販されている新鮮なプレーンヨーグルト（無脂肪固形分9.5%、乳脂肪分3.0%のもの）を使います。
•無脂肪固形分や乳脂肪分の違うものや、糖分、果肉などが入ったヨーグルトでは上手に作れません。
•種菌の分量が多いほど作りやすくなります。
•手作りのヨーグルトは種菌（スターター）として使わないでください。

●でき上がりの目安は
牛乳が固まったらできあがりです。手早くあら熱をとり、早めに冷蔵室に入れてください。そのままにしておくと発酵が進み、酸っぱさが増します。

●保存方法、保存期間は
冷蔵室に保存し、2〜3日の間に食べきってください。

納豆・甘酒作り

***昔なつかしい甘酒や納豆もレンジ発酵で手作りにチャレンジ！
下ごしらえのおかゆや煮豆もレンジで調理ができるのでとても便利です。***

納　豆

PAM発酵（レンジ） 約180分

仕上がり調節 やや弱

カロリー　約670kcal

材料（4人分）

大豆 ‥‥‥ カップ1（150g）
水 ‥‥‥ カップ3
納豆（市販のもの）‥‥‥ 20g

作りかた

❶ 洗った大豆を、容器に入れ、たっぷりの水（分量外）に一晩つけておきます。

❷ ①の水を捨て、3カップの水を加えて、何度かかき混ぜ落としぶたとふたをして レンジ600W 12〜14分、レンジ200W 約90分 リレー加熱します。再び レンジ600W 約1分、レンジ200W 60〜90分 途中様子を見ながら2〜3回ほどかき混ぜながらリレー加熱し、大豆が指でつぶせるやわらかさになるまで煮ます。

❸ 煮汁が残っているときは捨てて、室温に冷まします。（ひきわり納豆を作る場合にはここできざみます。）

❹ ③に納豆を入れてかき混ぜます。

❺ PAM発酵（レンジ） やや弱 約90分 発酵させ、終了音が鳴ったらよくかき混ぜます。再び PAM発酵（レンジ） やや弱 約90分 途中かき混ぜながら発酵させます。

❻ 加熱が終わったらあら熱をとり、冷蔵室で冷やします。

甘　酒

PAM発酵（レンジ） 約180分

仕上がり調節 やや強

カロリー　約440kcal

材料（4人分）

もち米 ‥‥‥ カップ½（80g）
水 ‥‥‥ カップ3
板麹 ‥‥‥ 80g

作りかた

❶ 大きくて深めの容器に洗ったもち米と水を入れ、ふたをして レンジ600W 12〜16分、レンジ200W 30〜40分 リレー加熱します。

❷ 60〜55℃くらいに冷まし、よくほぐした麹を入れて混ぜます。

❸ PAM発酵（レンジ） やや強 約90分 発酵させます。終了音が鳴ったら、かき混ぜます。再び PAM発酵（レンジ） やや強 約90分 発酵させます。

❹ 加熱が終わったらあら熱をとり冷蔵室で保存し、あたためてから好みでしょうが汁少々（分量外）を加えて召し上がります。

納豆、甘酒のコツとポイント

●1回の分量は
それぞれ表示の分量です。これ以外の分量では加熱時間や発酵時間の調節が必要です。

●容器は
大きくて深めのふたつきの耐熱性容器を使います。

●発酵は
PAM発酵（レンジ）を使います。
納豆と甘酒はそれぞれ発酵温度が違います。上手に仕上げるためには納豆は仕上がり調節を やや弱 に、甘酒は やや強 に設定とそれぞれ使い分けます。（25ページ参照）

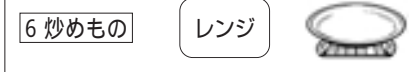
●保存方法は
それぞれ発酵後は、あら熱がとれたら冷蔵室で保存します。
納豆は表面の乾燥を防ぐためにラップを落とし込みにして保存します。
一日一回は清潔なスプーンや箸でかき混ぜてください。

●納豆作りは発酵途中でかき混ぜる
納豆菌は酸素を必要として発酵するので発酵途中で4〜5回かき混ぜます。

●保存期間は
防腐剤などを使用していないため、4〜5日の間に食べきってください。

●種菌は
手作りの納豆は使わないでください。
市販の新鮮なものを使いましょう。
市販の納豆菌（粉末や液体）による発酵は、日時がかかり即効性がないので、レンジ発酵には向きません。

ヘルシー
炒めもの

油をほとんど使わずにレンジで手軽に炒めもの。
野菜やきのこをたっぷりと使いさらにヘルシーに。
市販の合わせ調味料を使えばさらに簡単。

焼きそば

加熱時間の目安　約6分
カロリー(標準量)　約430kcal

材料(標準量)(1〜2人分)
- 焼きそば用めん(ソース付)……………1袋
- 野菜ミックス(約250gのもの)…………1袋
- 豚薄切り肉(ひと口大に切る)…………50g
- 塩、こしょう……………………………各少々

作りかた
❶ 深めの皿にめん、豚肉、野菜ミックスの順に入れ、ソース、塩、こしょう(各少々・分量外)をかけ、ラップをします。
❷ 6炒めもの で加熱し、かき混ぜます。

牛肉とピーマンの細切り炒め(チンジャオロウスー)

加熱時間の目安　約6分
カロリー(標準量)　約370kcal

材料(標準量)(2〜3人分)
- 牛もも肉(細切り)……………………150g
- Ⓐ
  - ピーマン(種を取り、タテに細切り)…4個
  - ゆでたけのこ(細切り)……………50g
- Ⓑ
  - しょうゆ……………………小さじ1
  - オイスターソース…………大さじ1
  - 酒…………………………大さじ1
  - 砂糖………………………小さじ1
  - 鶏がらスープの素(顆粒)…小さじ1
  - 片栗粉……………………小さじ1

作りかた
❶ 牛肉に軽く塩、こしょう(各少々・分量外)をし、片栗粉小さじ1(分量外)をふり、よくまぶしておきます。
❷ 深めの皿に①とⒶ,合わせたⒷを入れて軽く混ぜ、ラップをします。
❸ 6炒めもの で加熱し、かき混ぜます。

〔ひとくちメモ〕
- Ⓑの代わりに市販のチンジャオロウスーの素(液状のもの約½袋)を使ってもよいでしょう。
- 牛もも肉の代わりに、豚肉を使ってもよいでしょう。
- 切った野菜は、しっかり水きりしておくとよいでしょう。

豚肉とキャベツの辛みそ炒め(ホイコーロウ)

加熱時間の目安　約6分
カロリー(標準量)　約390kcal

材料(標準量)(2〜3人分)
- 豚ロース肉(薄切り、ひと口大に切る)……………100g
- Ⓐ
  - キャベツ(ひと口大に切る)……100g
  - にんじん(薄切り)………………50g
  - ピーマン(種を取り、乱切り)………2個
  - ねぎ(5㎜幅の斜め切り)…………50g
- Ⓑ
  - みそ……………………大さじ1
  - 酒………………………大さじ1
  - 砂糖……………………小さじ1
  - 豆板醤…………………小さじ½
  - 片栗粉…………………小さじ½

作りかた
❶ 豚肉に軽く塩、こしょう(各少々・分量外)をし、片栗粉小さじ1(分量外)をふり、よくまぶしておきます。
❷ 深めの皿に①とⒶ、合わせたⒷを入れて軽く混ぜ、ラップをします。
❸ 6炒めもの で加熱し、かき混ぜます。

〔ひとくちメモ〕
- Ⓑの代わりに市販のホイコーロウの素(液状のもの約½袋)を使ってもよいでしょう。
- 切った野菜は、しっかり水きりしておくとよいでしょう。

炒めもののコツ

●分量は
表示の分量の½量〜表示の分量です。(この分量以外のオート調理はできません)
●容器は
少し深さのある陶磁器や耐熱性の皿を使います。
●ラップをして
耐熱温度が140℃以上のものを使います。
●加熱が足りなかったときは
レンジ600W で様子を見ながら加熱します。

6炒めもの
八宝菜

加熱時間の目安　約6分
カロリー(標準量)　約420kcal

材料(標準量)(2〜3人分)
- Ⓐ
  - 豚バラ肉(薄切り、ひと口大に切る)…50g
  - えび(尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る)……………………4尾
- Ⓑ
  - 白菜(ひと口大のそぎ切り)………150g
  - ねぎ(5㎜幅の斜め切り)……………50g
  - ゆでたけのこ(薄切り)……………50g
  - しいたけ(そぎ切り)………………2枚
  - にんじん(薄切り)…………………25g
  - さやえんどう(筋を取る)…………4枚
- Ⓒ
  - 鶏がらスープの素(顆粒)…小さじ2
  - 酒……………………………大さじ1
  - 砂糖…………………………小さじ½
  - 片栗粉………………………小さじ1
  - ごま油………………………小さじ½
  - 塩、こしょう………………各少々

作りかた
❶ Ⓐに軽く塩、こしょう(各少々・分量外)をし、片栗粉小さじ2(分量外)をふり、よくまぶしておきます。
❷ 深めの皿に①とⒷ、合わせたⒸを入れて軽くまぜ、ラップをします。
❸ 6炒めもの で加熱し、かき混ぜます。

〔ひとくちメモ〕
- Ⓒの代わりに市販の八宝菜の素(液状のもの約½袋)を使ってもよいでしょう。
- 切った野菜は、しっかり水きりしておくとよいでしょう。

鶏肉ときのこの中華炒め

加熱時間の目安　約6分
カロリー(標準量)　約360kcal

材料(標準量)(2〜3人分)
- 鶏もも肉(そぎ切り、ひと口大に切る)……………80g
- Ⓐ
  - まいたけ(小房に分ける)……1パック
  - しめじ(小房に分ける)………1パック
  - にんにくの芽(5㎝長さに切る)‥100g
  - にんじん(せん切り)……………30g
- Ⓑ
  - しょうゆ…………………大さじ½
  - 酒…………………………大さじ1
  - 砂糖………………………小さじ½
  - オイスターソース………大さじ½
  - 豆板醤……………………小さじ½
  - 片栗粉……………………小さじ1
  - 塩、こしょう……………各少々

作りかた
❶ 鶏肉に軽く塩、こしょう(各少々・分量外)をし、片栗粉小さじ1(分量外)をふり、よくまぶしておきます。
❷ 深めの皿に①とⒶ,合わせたⒷを入れて軽く混ぜ、ラップをします。
❸ 6炒めもの で加熱し、かき混ぜます。

市販の合わせ調味料も使えます。

手作りの調味料の代わりに市販の中華合わせ調味料を使うとより簡単に炒めものが出来ます。

●イラストは参考例です。